

УДК 159.922

Казначей Р.В.¹, Арсентьева Г.О.²

¹ студ. гр. Е-512м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СПОСІБ ПСИХОТЕРАПІЇ

Одним з способів у боротьбі зі стресами є аутогенне тренування. Завдання цієї методики якраз і полягає в тому, щоб не «гасити» вплив емоцій, а навчитися ними керувати, тобто бути господарем, а не рабом своїх почуттів. Невміння перебороти стрес, психологічне збудження може викликати функціональні розлади – неврози. Під дією частих і сильних емоційних стресів нерідко розвивається гіпертонія, виразкова хвороба, бронхіальна астма, цукровий діабет, тощо. Одним з способів у боротьбі з цією ситуаціями є аутогенне тренування. Завдання цієї методики якраз і полягає в тому, щоб не «гасити» вплив емоцій, а навчитися ними керувати, тобто бути господарем, а не рабом своїх почуттів

Аутогенне тренування – це метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул. Активний метод психотерапії, психопрофілактики та психогігієни, спрямований на відновлення динамічної рівноваги системи саморегулюючих гомеостатичних механізмів організму людини, порушеного в результаті стресового впливу. Основними елементами

методики є тренування м'язової релаксації, самонавіювання та самовиховання (аутодидактика).

Аутотренінг – це психологічний «душ», що освіжає і оздоровлює нервову систему. Завдяки йому людина може керувати багатьма психофізіологічними процесами, долати небажані емоції, позбавлятися почуття болю, страху, загартувати силу волі, швидко мобілізуватися, уникнути шкідливих звичок, деяких хвороб. Інакше кажучи, аутотренінг допомагає виробити психологічний імунітет стійкості, несприйняття будь-яких стресів та нервово-емоційних навантажень.

В аутогенних тренуваннях використовуються три основні шляхи впливу на стан нервової системи:

- перший і найбільш важливий пов'язаний з особливостями впливу тону м'язів на центральну нервову систему. Відомо, що психічний стан людини певним чином виявляється в характері поведінки, у міміці й жестах і накладає своєрідний відбиток на мимовільні рухи людини;

- другий шлях впливу на нервову систему пов'язаний з використанням активної ролі уявлень, почуттєвих образів. Як відомо, почуттєвий образ – досить активний інструмент впливу на психічний стан і здоров'я людини. На цій основі побудовано один із сучасних напрямків у психології, пов'язаний з позитивною мотивацією;

- третій шлях впливу на психофізіологічні функції організму пов'язаний з регулюючою і програмуючою роллю слова. Характер цього впливу визначається значеннєвим змістом слів.

Успішне застосування аутогенних тренувань потребує від людини попереднього вироблення певних психічних і фізичних навичок, що представляють собою своєрідну абетку аутотренінгу, що включає керування увагою, оперування почуттєвими образами, словесні навіювання, регуляцію м'язового тону і керування ритмом подиху.

Терапевтична дія аутогенних тренувань, поряд з розвитком в результаті релаксації трофотропної реакції, що характеризується посиленням тону парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і сприяє нейтралізації стресового стану, заснована також на послабленні активності лімбічної та гіпоталамічної областей, що супроводжується зниженням загальної тенденції тренуючих.

Виділяють два ступені аутогенних тренувань (по Шульцу):

- 1) нижчий ступінь – навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на відчуття тяжкості, тепла, на оволодіння ритмом серцевої діяльності та дихання;

- 2) найвищий ступінь – аутогенна медитація – створення трансових станів різного рівня.

Нижчий ступінь, становлять шість стандартних вправ, які виконуються пацієнтами в одній з трьох поз:

1) положення сидячи, «поза кучера» – сидячи на стільці зі злегка опущеною вперед головою, кисті і передпліччя лежать вільно на передньої поверхні стегон, ноги вільно розставлені;

2) положення лежачи – тренується лежить на спині, голова лежить на низькій подушці, руки, дещо зігнуті в ліктьовому суглобі, вільно лежать уздовж тулуба долонями вниз;

3) положення напівлежачи – той, що тренується вільно сидить у кріслі, спершись на спинку, руки на передній поверхні стегон або на підлокітниках, ноги вільно розставлені.

У всіх трьох положеннях досягається повна розслабленість, для кращої зосередженості очі закриті.

Аутогенне тренування – це і психотерапії, і психопрофілактики, і психогігієна для відновлення динамічної рівноваги людини.